

turn  
**off**  
the tv

turn  
**on**  
**play**



**Kids can learn by watching TV, videos and using the computer. But kids also need time for physical activity to ensure healthy development.**

What you can do at

## home

If you limit time spent viewing TV, videos and the computer your kids will have more time for fun, healthy activities like jumping rope, swinging or playing hide-and-seek with their friends.

Parents are the most important role model for their children. If you're healthy, they'll be healthy too.

When you play with your kids, whether it's playing a game, sports or even dancing, the healthier they'll be. And the closer you'll become as a family.

What to look for in a

## child care program

Child care programs should set strict limits for TV, video viewing and computer use.

All TV and video programs should be previewed to make sure they're age-appropriate and educational.

Children attending a child care program for four or more hours a day should have at least 60 minutes of physical activity per day.



**What happens when my child spends too much time watching TV, videos and the computer?**

1. Attention span is less.
2. There is less time to play with other children and learn to share.
3. Sleep problems may happen, especially when there is a TV in the child's bedroom.
4. There is less time to spend with you.

Funded by the CDC and USDA's WIC program

**apague  
la tv**

**encienda**

**el juego**

**Los niños pueden aprender mirando TV, videos y usando la computadora. Pero también necesitan tiempo de actividad física, para asegurar un desarrollo saludable.**

Qué puede hacer

## **en casa**

Si limita el tiempo que se pasa mirando TV, videos y usando la computadora sus hijos tendrán más tiempo para actividades divertidas y saludables como saltar la cuerda, hamacarse o jugar a las escondidas con sus amigos.

Los padres son el modelo a seguir más importante para sus hijos. Si usted es saludable, ellos también serán saludables.

Cuando juega con sus hijos, ya sea un juego, deporte o incluso bailar, más saludables serán. Y estarán más cercanos como familia.

Qué buscar en un

## **programa de cuidado infantil**

Los programas de cuidado infantil deben fijar límites estrictos para mirar la TV, videos y el uso de la computadora.

Todos los programas de TV y video deben verse previamente para asegurarse de que sean educativos y adecuados para la edad.

Los niños que asisten a un programa de cuidado infantil durante cuatro o más horas al día deben tener por lo menos 60 minutos de actividad física por día.



**¿Qué sucede cuando mi hijo pasa demasiado tiempo mirando TV, videos y usando la computadora?**

1. El período de concentración es menor.
2. Hay menos tiempo para jugar con otros niños y aprender a compartir.
3. Pueden presentarse problemas para dormir, especialmente cuando hay una TV en la habitación del niño.
4. Hay menos tiempo para pasar con usted.

Financiado por CDC y el programa WIC de USDA